

# DEUTSCHE STIFTUNG FÜR SCHLAFMEDIZIN, PRÄVENTION UND REHABILITATION

Dr. Martin Balz, Vorstandsvorsitzender, RA und Notar Dr. Christian Bock, Kuratoriumsvorsitzender,  
Prof. Dr. med. Peter Young, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats, Past-Präsident der DGSM

[info@stiftung-schlafmedizin.de](mailto:info@stiftung-schlafmedizin.de)

[www.stiftung-schlafmedizin.de](http://www.stiftung-schlafmedizin.de)

## **Beobachtungsstudie: „Unabhängige Einflussfaktoren auf Schlafqualität, Schlafunterlage, Übergewicht, Lebensalter und Schlafverhalten“ - Erprobung der aus der 1. Phase entwickelten Matratzen in der 2. Studienphase**

**Hintergrund:** In der internationalen Literatur gibt es bislang nur wenig Arbeiten, die sich strukturiert mit einem experimentellen Design mit den Auswirkungen der Schlafunterlage befassen, insbesondere ist die Beantwortung der möglichen gegenseitigen Beeinflussung von unterschiedlichen Merkmalen der Schlafunterlage und der Schlafqualität häufig nur deskriptiv aufbereitet. Bezüglich des Einflusses unterschiedlicher Schlafunterlagen auf das Schlafverhalten und die Schlafarchitektur gab es in den letzten 2 Jahren kleinere Studien, die jedoch in der Regel mit kleinen Stichproben durchgeführt wurden und die zudem eine prospektive Methodik vermissen lassen.

**Fragestellung:** In der hier vorgestellten Studie soll untersucht werden, in welchem Ausmaß die Schlafunterlage einen **evidenten Zusammenhang und damit Einfluss** auf die Schlafsituation, die Schlafbekleidung, die Gesamt-Schlafdauer, die Schlafqualität, das persönlich präferierte Schlaf- Klima, die Unterlagenbeschaffenheit, die Schlaf- Position, das Alter, das Gewicht, das Geschlecht, die Gesundheit (Schmerzen, Vorerkrankungen), eine Schlafapnoe, Zähneknirschen sowie die Schlafmitteleinnahme hat. Die aus den Ergebnissen der 1. Studienphase entwickelte Matratze (Pyramedus von Frankenstolz) für die entsprechenden Patienten wird dabei je nach gesundheitlichen Vorerkrankungen – allgemein und schlafspezifisch – ergänzt durch neu entwickelte Oberbetten und Kissen eingesetzt.

**Arbeitsprogramm:** Die Medical Park Kliniken Bad Feilnbach (Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. Peter Young) hat zu diesem Zweck in enger Kooperation mit vorbeschriebener Stiftung einen speziellen Fragebogen mit 9 Hauptblöcken entwickelt, in denen insgesamt 24 Fragen zu den dargestellten Parametern zu beantworten sind. Zudem werden wir 200 Probanden aus 2 Kollektiven der Neurologischen Klinik und Schlafzentrum der Medical Park Gruppe in Bad Feilnbach und Bad Wiessee die Epworth Schläfrigkeitsskala (Beurteilung der Tagesschläfrigkeit) zur Beantwortung bei Klinikeintritt vorgelegen. Der gleiche Fragebogen wird nochmal bei der Entlassung zur Beantwortung vorgelegt. Daneben befragen wir 200 Probanden mit gleichen Fragebögen als Kontrollgruppe, die auf den bisher verwendeten Matratzen, Oberbetten und Kissen schläft. Die Erhebung der Daten sollte bis Mitte 2021 abgeschlossen sein, so daß die Auswertung im Herbst 2021 finalisiert sein wird. Anschließend erfolgt eine entsprechende Publikation in den Seeseiten, die fortlaufend über die Studienphase unterrichtet werden sowie eine Kontaktierung der Hotels, Pensionen etc. des Tals bzw. der Region incl. Inntal.

Die Laufzeit dieser Erhebung beträgt 1,5 Jahre von Oktober 2020 bis Februar 2022.